8月　そよかぜ組献立表　幼児食

2021 年　8月

基準値　エネルギー540kcal たんぱく質19.5g　脂質15.0g

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	玄米と夏野菜とレンズ豆のカレー ポテトサラダ　グリーンサラダ 漬物　豆乳スープ	〇ぽんせん　豆乳 ◎オートミール蒸しパン 豆乳	レンズ豆、豆乳	にんじん、ほうれんそう、えのき、なす、かぼちゃ、サニーレタス、アボガド、トマト、わかめ、パセリ、りんご、なす、たまねぎ、キャベツ、みずな、パプリカ、パセリ	オリーブ油、水稲めし、じゃがいも、あまに油、米粉、なたね油	カレー粉、トマトケチャップ、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、トマトピューレー、しいたけだし、米菓、米みそ、レモン汁、豆乳マヨネーズ	エネルギー639kcal たんぱく質　21.6g 脂質　15.9g 塩分　1.2g カリウム1628mg
3火	玄米ご飯（青のりごまふりかけ） 目玉焼き風 ラタトゥイユ グリーンサラダ さつまいもと小松菜の味噌汁	〇キウイ　豆乳 ◎オートミールクッキー グリーンスムージー	木綿豆腐、豆乳	ごま、あおのり、こまつな、まいたけ、かぼちゃ、なす、たまねぎ、パプリカ、にんにく、トマト、キャベツ、サニーレタス、みずな、パプリカ、たまねぎ、バナナ、ズッキーニ、たまねぎ、レーズン、みずな、オレンジ、り	水稲めし、かたくり粉、あまに油、米粉、オリーブ油、なたね油、ながいも、さつまいも	固形ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、和風だし、しいたけだし、レモン汁、メープルシロップ、	エネルギー　482kcal たんぱく質　13.6g 脂質　12.6g 塩分　0.8g カリウム1229mg
4水	玄米生春巻き 大豆ミートと冬瓜のそぼろ煮 かぶの浅漬け コールスローサラダ じゃがいもとしめじの味噌汁	〇りんご　豆乳 ◎お誕生日ケーキ　ルイボスティー	豆乳、大豆ミート、納豆	ごま、のり、青のり、きゅうり、キャベツ、にんじん、こまつな、なめこ、にんにく、キャベツ、サニーレタス、トマト、パプリカ、パセリ、りんご、たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、だいこん、みずな、キウイ、りんご、バナナ	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、さつまいも、じゃがいも、ライスペーパー	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁	エネルギー　611kcal たんぱく質　14.4g 脂質　20.3g 塩分　1.1g カリウム1304mg
5木	玄米ごはん（青のりごまふりかけ） 高野豆腐煮 切り干し大根とひじきの煮物 コールスローサラダ かぼちゃとなめこの味噌汁	〇バナナ　豆乳 ◎じゃがいももち　豆乳	高野豆腐、豆乳、油揚	ごま、にんじん、なめこ、こまつな、ほうれんそう、きりぼしだいこん、こんぶ、しいたけ、さやいんげん、キャベツ、サニーレタス、トマト、きゅうり、パプリカ、りんご、たまねぎ、パセリ、バナナ,ひじき、かぼちゃ	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、じゃがいも	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁、	エネルギー　511kcal たんぱく質　19.8g 脂質　14.9g 塩分　1.2g カリウム1670mg
6金	玄米と大豆ミートのタコライス風 ピクルス 夏野菜のソテー フレッシュサラダ コンソメスープ	〇すいか　豆乳 ◎さつまいも　枝豆　豆乳	大豆ミート、豆乳、油揚	トマト、サニーレタス、とうもろこし、たまねぎ、いんげん、にんにく、はくさい、にんじん、えのき、はくさい、パプリカ、ピーマン、だいこん、きゅうり、キャベツ、りんご、パセリ、アボガド、枝豆	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁、トマトペースト、トマトケチャップ、カレー粉	エネルギー　524cal たんぱく質　16.6g 脂質　15.8g 塩分　0.5g カリウム1574mg
7土	玄米ごはん（青ごまふりかけ） 高野豆腐の中華炒め 春雨サラダ じゃがいも味噌汁 グリーンサラダ	〇ぽんせん　にんじんジュース ◎ごませんべい プルーン　人参ジュース	高野豆腐	ごま、あおのり、まいたけ、たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、こまつな、きゅうり、はるさめ、サニーレタス、トマト、わかめ、きゅうり、パプリカ、りんご、アボガド、プルーン	水稲めし、かたくり粉、あまに油、オリーブ油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、米菓、並塩、米酢、メープルシロップ、米みそ、レモン汁、米菓、トマトケチャップ	エネルギー　466kcal たんぱく質　12.8g 脂質　10.6g 塩分　1.9g カリウム1448mg
10火	米粉麺の大豆ミートボロネーゼ風 豆腐オムレツ風　温野菜 コールスローサラダ 豆乳スープ	〇ぽんせん　豆乳 ◎おにぎり　りんご　豆乳	豆乳、木綿豆腐、大豆ミート	ごま、ピーマン、エリンギ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、サニーレタス、りんご、トマト、きゅうり、あおのり、のり、はくさい、パセリ、なす、かぼちゃ、わかめ、ブロッコリー,パプリカ	水稲めし、かたくり粉、オリーブ油、米粉めん、あまに油、じゃがいも	米みそ、野菜ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、米菓、レモン汁、	エネルギー　654kcal たんぱく質　20.3g 脂質　17.3g 塩分　0.8g カリウム1632mg
11 水	玄米ご飯（青のりごまふりかけ） ひよこ豆ファラフェル風 グリーンサラダ 野菜ソテー　コンソメスープ	〇もも　豆乳 ◎米粉とオートミールのお好み焼き　豆乳	ひよこ豆、豆乳	ごま、あおのり、えのき、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、パプリカ、サニーレタス、トマト、りんご、アボガド、にら,パセリ	水稲めし、かたくり粉、調合油、米粉、オリーブ油、あまに油、さつまいも、オートミール,ながいも	米みそ、固形ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、レモン汁	エネルギー　575kcal たんぱく質　18.4g 脂質　16.0g 塩分　1.5g カリウム1626mg
12 木	玄米ご飯（青のりごまふりかけ） 大豆ミートのチンジャオロース風 バンバンジー コールスローサラダ 中華スープ	〇すいか　豆乳 ◎小豆ようかん　りんご　豆乳	小豆、豆乳、大豆ミート	ごま、りんご、あおのり、こまつな、まいたけ、まいたけ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにく、きゅうり、トマト、わかめ、キャベツ、サニーレタス、みずな、パセリ、りんご	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、じゃがいも	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁、	エネルギー　529kcal たんぱく質　21.6g 脂質　15.2g 塩分　0.5g カリウム1403mg
13 金	玄米ご飯（青のりごまふりかけ） オートミールハンバーグ グリーンサラダ マッシュポテト 大根となめこの味噌汁	〇りんご　豆乳 ◎米粉のケーク・サレ 豆乳	大豆ミート、豆乳	ごま、あおのり、だいこん、なめこ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリ、サニーレタス、キャベツ、レッドキャベツ、きゅうり、パプリカ、わかめ、パセリ、たまねぎ、トマト、りんご、オレンジ、ダイコン、ブロッコリー	水稲めし、かたくり粉、あまに油、米粉、オリーブ油、さつまいも、じゃがいも、オートミール	野菜ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、レモン汁、メープルシロップ、	エネルギー　649kcal たんぱく質　20.1g 脂質　20.5g 塩分　1.6g カリウム1336mg
14 土	玄米ごはん（青ごまふりかけ） キャベツの味噌汁 大豆ミート酢豚風　野菜ソテー グリーンサラダ	〇ぽんせん　にんじんジュース ◎ごませんべい プルーン　人参ジュース	大豆ミート、高野豆腐	ごま、あおのり、キャベツ、にんにく、にんじん、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツ、わかめ、パプリカ、バナナ、プルーン、アボガド、	水稲めし、かたくり粉、あまに油、オリーブ油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、米菓、並塩、米酢、メープルシロップ、米みそ、レモン汁、米菓、トマトケチャップ	エネルギー　515kcal たんぱく質　16.1g 脂質　9.8g 塩分　1.5g カリウム1490mg
16 月	玄米と夏野菜とレンズ豆のカレー ポテトサラダ　グリーンサラダ 漬物　豆乳スープ	〇ぽんせん　豆乳 ◎オートミール蒸しパン 豆乳	レンズ豆、豆乳	にんじん、ほうれんそう、えのき、なす、かぼちゃ、サニーレタス、アボガド、トマト、わかめ、パセリ、りんご、なす、たまねぎ、キャベツ、みずな、パプリカ、パセリ	オリーブ油、水稲めし、じゃがいも、あまに油、米粉、なたね油	カレー粉、トマトケチャップ、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、トマトピューレー、しいたけだし、米菓、米みそ、レモン汁、豆乳マヨネーズ	エネルギー639kcal たんぱく質　21.6g 脂質　15.9g 塩分　1.2g カリウム1628mg
17 火	玄米ご飯（青のりごまふりかけ） 目玉焼き風 ラタトゥイユ グリーンサラダ さつまいもと小松菜の味噌汁	〇キウイ　豆乳 ◎オートミールクッキー グリーンスムージー	木綿豆腐、豆乳	ごま、あおのり、こまつな、まいたけ、かぼちゃ、なす、たまねぎ、パプリカ、にんにく、トマト、キャベツ、サニーレタス、みずな、パプリカ、たまねぎ、バナナ、ズッキーニ、たまねぎ、レーズン、みずな、オレンジ、り	水稲めし、かたくり粉、あまに油、米粉、オリーブ油、なたね油、ながいも、さつまいも	固形ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、和風だし、しいたけだし、レモン汁、メープルシロップ、	エネルギー　482kcal たんぱく質　13.6g 脂質　12.6g 塩分　0.8g カリウム1229mg
18 水	玄米生春巻き 大豆ミートと冬瓜のそぼろ煮 きゅうりの浅漬け コールスローサラダ じゃがもとしめじの味噌汁	〇りんご　豆乳 ◎せんべい　すいか　グリーンスムージー	豆乳、大豆ミート、納豆、	ごま、のり、青のり、きゅうり、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、にんにく、キャベツ、サニーレタス、トマト、パプリカ、パセリ、りんご、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、だいこん、みずな、キウイ、りんご、すい	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、さつまいも、じゃがいも、ライスペーパー	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁、米菓	エネルギー　538kcal たんぱく質　14.1g 脂質　13.3g 塩分　1.4g カリウム1306mg
19 木	玄米ごはん（青のりごまふりかけ） 高野豆腐煮 切り干し大根とひじきの煮物 コールスローサラダ かぼちゃとなめこの味噌汁	〇バナナ　豆乳 ◎じゃがいももち　豆乳	高野豆腐、豆乳、油揚	ごま、にんじん、なめこ、こまつな、ほうれんそう、きりぼしだいこん、こんぶ、しいたけ、さやいんげん、キャベツ、サニーレタス、トマト、きゅうり、パプリカ、りんご、たまねぎ、パセリ、バナナ,ひじき、かぼちゃ	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、じゃがいも	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁、	エネルギー　511kcal たんぱく質　19.8g 脂質　14.9g 塩分　1.2g カリウム1670mg
20 金	玄米と大豆ミートのタコライス風 ピクルス 夏野菜のソテー フレッシュサラダ コンソメスープ	〇すいか　豆乳 ◎さつまいも　枝豆　豆乳	大豆ミート、豆乳、油揚	トマト、サニーレタス、とうもろこし、たまねぎ、いんげん、にんにく、はくさい、にんじん、えのき、はくさい、パプリカ、ピーマン、だいこん、きゅうり、キャベツ、りんご、パセリ、アボガド、枝豆	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁、トマトペースト、トマトケチャップ、カレー粉	エネルギー　524cal たんぱく質　16.6g 脂質　15.8g 塩分　0.5g カリウム1574mg
21 土	玄米ごはん（青ごまふりかけ） 高野豆腐の中華炒め 春雨サラダ じゃがいも味噌汁 グリーンサラダ	〇ぽんせん　にんじんジュース ◎ごませんべい プルーン　人参ジュース	高野豆腐	ごま、あおのり、まいたけ、たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、こまつな、きゅうり、はるさめ、サニーレタス、トマト、わかめ、きゅうり、パプリカ、りんご、アボガド、プルーン	水稲めし、かたくり粉、あまに油、オリーブ油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、米菓、並塩、米酢、メープルシロップ、米みそ、レモン汁、米菓、トマトケチャップ	エネルギー　466kcal たんぱく質　12.8g 脂質　10.6g 塩分　1.9g カリウム1448mg
23 月	米粉麺の大豆ミートボロネーゼ風 豆腐オムレツ風　温野菜 コールスローサラダ 豆乳スープ	〇ぽんせん　豆乳 ◎おにぎり　りんご　豆乳	豆乳、木綿豆腐、大豆ミート	ごま、ピーマン、エリンギ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、サニーレタス、りんご、トマト、きゅうり、あおのり、のり、はくさい、パセリ、なす、かぼちゃ、わかめ、ブロッコリー,パプリカ	水稲めし、かたくり粉、オリーブ油、米粉めん、あまに油、じゃがいも	米みそ、野菜ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、米菓、レモン汁、	エネルギー　654kcal たんぱく質　20.3g 脂質　17.3g 塩分　0.8g カリウム1632mg
24 火	玄米ごはん（青のりごまふりかけ）おからこんにゃくから揚げ 春雨サラダ　コールスローサラダ じゃがいもとまいたけの味噌汁	〇キウイ　豆乳 ◎フルーツゼリー バナナ　豆乳	おから、豆乳、納豆	あおのり、りんご、まいたけ、こんにゃく粉、にんにく、にんじん、こまつな、キャベツ、サニーレタス、トマト、アボガド、パプリカ、たまねぎ、りんご、キウイ、グレープフルーツ、ブルーベリー、バナナ、オレンジ、パセ	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、はるさめ、じゃがいも、なたね油	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁	エネルギー　522kcal たんぱく質　12.8g 脂質　16.5g 塩分1.2g カリウム1608mg
25 水	玄米ご飯（青のりごまふりかけ） ひよこ豆ファラフェル風 グリーンサラダ 野菜ソテー　コンソメスープ	〇もも　豆乳 ◎米粉とオートミールのお好み焼き　豆乳	ひよこ豆、豆乳	ごま、あおのり、えのき、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、パプリカ、サニーレタス、トマト、りんご、アボガド、にら,パセリ	水稲めし、かたくり粉、調合油、米粉、オリーブ油、あまに油、さつまいも、オートミール,ながいも	米みそ、固形ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、しいたけだし、レモン汁	エネルギー　575kcal たんぱく質　18.4g 脂質　16.0g 塩分　1.5g カリウム1626mg
26 木	玄米ご飯（青のりごまふりかけ） 大豆ミートのチンジャオロース風 バンバンジー コールスローサラダ 中華スープ	〇すいか　豆乳 ◎小豆ようかん　りんご　豆乳	小豆、豆乳、大豆ミート	ごま、りんご、あおのり、こまつな、まいたけ、まいたけ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、にんにく、きゅうり、トマト、わかめ、キャベツ、サニーレタス、みずな、パセリ、りんご	水稲めし、オリーブ油、あまに油、かたくり粉、じゃがいも	こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、米みそ、昆布だし、並塩、レモン汁、	エネルギー　529kcal たんぱく質　21.6g 脂質　15.2g 塩分　0.5g カリウム1403mg
27 金	玄米ご飯（青のりごまふりかけ） オートミールハンバーグ グリーンサラダ マッシュポテト 大根となめこの味噌汁	〇りんご　豆乳 ◎米粉のケーク・サレ 豆乳	大豆ミート、豆乳	ごま、あおのり、だいこん、なめこ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリ、サニーレタス、キャベツ、レッドキャベツ、きゅうり、パプリカ、わかめ、パセリ、たまねぎ、トマト、りんご、オレンジ、ダイコン、ブロッコリー	水稲めし、かたくり粉、あまに油、米粉、オリーブ油、さつまいも、じゃがいも、オートミール	野菜ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、みりん、しいたけだし、レモン汁、メープルシロップ、	エネルギー　649kcal たんぱく質　20.1g 脂質　20.5g 塩分　1.6g カリウム1336mg
28 土	玄米ごはん（青ごまふりかけ） キャベツの味噌汁 大豆ミート酢豚風　野菜ソテー グリーンサラダ	〇ぽんせん　にんじんジュース ◎ごませんべい プルーン　人参ジュース	大豆ミート、高野豆腐	ごま、あおのり、キャベツ、にんにく、にんじん、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツ、わかめ、パプリカ、バナナ、プルーン、アボガド、	水稲めし、かたくり粉、あまに油、オリーブ油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、米菓、並塩、米酢、メープルシロップ、米みそ、レモン汁、米菓、トマトケチャップ	エネルギー　515kcal たんぱく質　16.1g 脂質　9.8g 塩分　1.5g カリウム1490mg
30 月	玄米と夏野菜とレンズ豆のカレー ポテトサラダ　グリーンサラダ 漬物　豆乳スープ	〇ぽんせん　豆乳 ◎オートミール蒸しパン 豆乳	レンズ豆、豆乳	にんじん、ほうれんそう、えのき、なす、かぼちゃ、サニーレタス、アボガド、トマト、わかめ、パセリ、りんご、なす、たまねぎ、キャベツ、みずな、パプリカ、パセリ	オリーブ油、水稲めし、じゃがいも、あまに油、米粉、なたね油	カレー粉、トマトケチャップ、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、トマトピューレー、しいたけだし、米菓、米みそ、レモン汁、豆乳マヨネーズ	エネルギー639kcal たんぱく質　21.6g 脂質　15.9g 塩分　1.2g カリウム1628mg
31 火	玄米ご飯（青のりごまふりかけ） 目玉焼き風 ラタトゥイユ グリーンサラダ さつまいもと小松菜の味噌汁	〇キウイ　豆乳 ◎オートミールクッキー グリーンスムージー	木綿豆腐、豆乳	ごま、あおのり、こまつな、まいたけ、かぼちゃ、なす、たまねぎ、パプリカ、にんにく、トマト、キャベツ、サニーレタス、みずな、パプリカ、たまねぎ、バナナ、ズッキーニ、たまねぎ、レーズン、みずな、オレンジ、り	水稲めし、かたくり粉、あまに油、米粉、オリーブ油、なたね油、ながいも、さつまいも	固形ブイヨン、並塩、こいくちしょうゆ、和風だし、しいたけだし、レモン汁、メープルシロップ、	エネルギー　482kcal たんぱく質　13.6g 脂質　12.6g 塩分　0.8g カリウム1229mg